

# فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)



## النقاط الرئيسية

- ينتشر COVID-19 من خلال الاتصال الشخصي الوثيق أو عن طريق لمس شيء أو سطح عليه الفيروس.
- يجب على الجميع البقاء في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى الوصول إلى الخدمات الأساسية أو إذا كنت عاملاً أساسياً.
- ابق دائماً في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين إذا كنت تعاني من الحمى والسعال أو ضيق في التنفس.
- تحتاج إدارة الصحة العامة إلى مساعدتك في ممارسة التباعد الاجتماعي لإبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد في مقاطعة لوس أنجلوس.
- اتصل برقم 211 إذا كانت لديك أسئلة إضافية.

## للمزيد من المعلومات:

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس

اتصل بالرقم 1-2-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مراكز السيطرة على المرض والوقاية منها (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

## 1. ما هو فيروس كورونا الجديد؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. يصيب العديد منهم الحيوانات، لكن بعض فيروسات كورونا المنقولة من الحيوانات يمكن أن تتطور (تتحول) إلى فيروس كورونا بشري جديد يمكن أن ينتشر من شخص لآخر. هذا ما حدث مع فيروس كورونا الجديد المعروف باسم SARS-CoV-2019 الذي يسبب المرض المعروف باسم COVID-19. عادة ما تسبب أمراض فيروسات كورونا للأشخاص مرضاً خفيفاً إلى معتدلاً، مثل نزلات البرد.

## 2. كيف تنتشر فيروسات كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى - كالإنفلونزا - تنتشر فيروسات كورونا بين البشر عادةً من شخص مصاب لديه أعراض عن طريق:

- القطرات الناتجة من خلال السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

## 3. ما هي أعراض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت.

تشمل الأعراض:

- حرارة
- سعال
- صعوبة في التنفس.

## 4. ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت أعاني من هذه الأعراض؟

تشير الأدلة - مثل الإنفلونزا - معظم الأشخاص سوف يبعثون من أعراض خفيفة وعليهم البقاء بالمنزل 7 أيام على الأقل (72 ساعة) بعد التعافي. مما يعني التخلص من الحمى دون تناول أدوية خافضة للحرارة وتحسين أعراض الجهاز التنفسي (على سبيل المثال، السعال وضيق في التنفس)؛ وممرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.

يجب على كبار السن والنساء الحوامل وأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو المشاكل الطبية الكامنة الذين يعانون من هذه الأعراض الاتصال بطبيبهم مبكراً. إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس أو عدم القدرة على الحفاظ على مستوى السوائل في الجسم، إذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل برقم 911، أو اتصل بطبيبك قبل الذهاب لطلب الرعاية.

للمزيد من الإرشادات، اقرأ: [\(تعليمات الرعاية المنزلية للأشخاص الذين يعانون من أعراض الجهاز التنفسي\) Home Care Instructions for People with Respiratory Symptoms](#).

# فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

إذا تم تأكيد إصابتك بمرض COVID-19، فاتبع (تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا 2019 (COVID-19)) [Home Isolation](#) . (Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infections)

تأكد من إخبار جميع جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك أنهم يحتاجون للبقاء بالحجر الصحي لمدة 14 يومًا منذ آخر اتصال بك. تشمل جهات الاتصال الوثيقة أي اتصال مع شخصًا حميم وجميع الأفراد الذين كانوا في نطاق 6 أقدام من الشخص المريض لأكثر من 10 دقائق، وبدءًا من 48 ساعة قبل بدء ظهور الأعراض حتى انتهاء فترة العزل. بالإضافة إلى ذلك، يجب على أي شخص كان على اتصال بسوائل جسم المريض و/أو إفرازاته (مثل السعال أو العطس أو الأدوات المشتركة أو اللعاب أو توفير الرعاية للشخص المريض دون ارتداء معدات واقية) أن يكون في الحجر الصحي. راجع [إرشادات الحجر الصحي المنزلي لمن تعرضوا لمرض COVID-19](#) ([COVID-19 Home Quarantine Guidance for Those Exposed to COVID-19](#)) للحصول على إرشادات إضافية.

## 5. هل يمكنني إجراء اختبار فيروس كورونا؟

سيتحسن معظم الناس مع الراحة، لذلك ليست هناك حاجة لرؤية طبيب بشأن الاختبار إذا كان لديك أعراض خفيفة. إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو لا تستطيع الحفاظ على مستوى السوائل بالجسم، فقم بزيارة الطبيب أو اتصل برقم 911 في حالة الطوارئ. يجب على بعض المرضى مثل كبار السن والمصابين بضعف المناعة أو الذين يعانون من حالات طبية كامنة الاتصال بطبيبهم في وقت مبكر. إذا كانت لديك أسئلة، يرجى الاتصال بالعيادة أو طبيبك قبل الذهاب.

لا ننصح بإجراء اختبار COVID-19 للأفراد الذين لا يعانون من أعراض، ولكن في حالة خضوعك للاختبار على الرغم من عدم ظهور الأعراض لديك واتضح من الاختبار أنه إيجابي، يجب عليك البقاء في المنزل وبعيدًا عن الجمهور لمدة 7 أيام على الأقل منذ أن تم اختبارك. إذا اتضح أن الاختبار سلبيًا، يجب عليك الاستمرار في البقاء بالمنزل ما لم تكن عاملاً أساسياً أو تحتاج إلى الحصول على الخدمات الأساسية. عند مغادرة منزلك، اتبع ممارسات التباعد الجسدي الموصى بها عن طريق الابتعاد على الأقل 6 أقدام عن الآخرين واستخدام غطاء الوجه القماشى عندما تكون على اتصال بالآخرين خارج المنزل. من المهم ملاحظة أن نتيجة الاختبار السلبية قد تعني أنك لم تكن مصابًا في وقت إجراء الاختبار ولكن لا يزال بإمكانك أن تصاب بالعدوى في وقت لاحق، لذلك من المهم الاستمرار في ممارسة تدابير الوقاية مثل التباعد الجسدي وغسل يديك بشكل متكرر.

إذا تم اختبارك أثناء وجودك في الحجر الصحي على الرغم من عدم ظهور أعراض لديك وكان اختبارك إيجابيًا، فيجب عليك البقاء في المنزل وبعيدًا عن الجمهور لمدة 7 أيام على الأقل من وقت الاختبار. ستنتهي فترة الحجر الصحي أيضًا في ذلك اليوم.

من ناحية أخرى، إذا خضعت للاختبار حتى لو لم تكن لديك أعراض وكان الاختبار سلبيًا، فلا يزال عليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا كاملة من آخر اتصال مع الشخص الذي يعاني من COVID-19 أو لديه أعراض لـ COVID-19. راجع [إرشادات \(نتيجة الاختبار\) test result](#) لمزيد من التفاصيل.

## 6. كيف يتم علاج فيروس كورونا الجديد؟

لا يوجد علاج محدد للإعياء الناتج عن COVID-19. ومع ذلك، يمكن علاج العديد من الأعراض. يعتمد العلاج على حالة المريض.

لا يوجد حاليًا لقاح لفيروس كورونا الجديد. كن على دراية بالمنتجات الاحتمالية المعروضة للبيع التي تدعي - كذباً - الوقاية من أو علاج هذه العدوى.

## 7. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يوميًا لتقليل خطر الإصابة بالمرض أو إصابة الآخرين بـ COVID-19. يجب عليك:

- ممارسة التباعد الاجتماعي في الامتثال لأوامر مسؤول الصحة. وهذا يعني أنه يجب على الجميع البقاء في المنزل ما لم يحتاجوا إلى الوصول إلى الخدمات الأساسية أو أن يكونوا عاملين أساسيين. عندما تكون في الخارج، ابق بعيدًا عن الآخرين بقدر الإمكان.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

- إذا كنت عامل أساسي، فعليك البقاء بالمنزل إذا كنت مريضاً.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل الأكل، وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول. اغسل يديك بالماء والصابون دائماً إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق - مثل التقبيل ومشاركة الكؤوس أو الأواني - مع الأشخاص المرضى.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تقوم بلمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي.
- قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس بمنديل، ثم قم برمي المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، فاستخدم كحك (لا تستخدم يديك).
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي عندما تكون خارج المنزل وحول الآخرين.
- احصل على لقاح الأنفلونزا لمنع الإصابة بالأنفلونزا إذا لم تفعل ذلك هذا الموسم.
- تجنب جميع السفريات غير الضرورية

## 8. هل يجب علي ارتداء كمامة؟

- يمكن للأفراد الذين يعانون من أعراض COVID-19 أو المصابون بمرض COVID-19 استخدام كمامة (إذا كان متاحاً) أو تغطية الوجه عندما يحتاجون إلى مغادرة منزلهم لمواعيد طبية.
- يجب على عامة الناس استخدام أغطية الوجه القماشية مثل باندانا أو منشفة لتغطية الأنف والفم عندما يحتاجون لمغادرة منزلهم لفترة قصيرة من الوقت للحصول على الخدمات أو السلع الأساسية. من المهم ملاحظة أن تغطية الوجه هذه ليست بديلاً عن التباعد الاجتماعي وتدابير الوقاية الأخرى مثل غسل يديك بانتظام. تُستخدم أغطية الوجه هذه للمساعدة في حماية الآخرين إذا كنت مصاباً بالعدوى ولا تظهر أي علامات للعدوى بعد. تذكر أنه من المهم توفير أجهزة التنفس والكمامات الجراحية لمقدمي الرعاية الصحية وأولئك الذين يقدمون الرعاية لأولئك المصابون بمرض COVID-19. انظر إرشادات (غطاء الوجه القماشي) [cloth face covering](#) لمزيد من المعلومات.

يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب على من تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات استخدامها ولكن تحت إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاحتناق. يجب على الأطفال الذين يعانون من مشاكل في التنفس عدم ارتداء غطاء الوجه القماشي.

## 9. كيف يمكنني حماية نفسي عند السفر؟

حاليًا، يجب على جميع المسافرين الدوليين الذين يصلون إلى الولايات المتحدة البقاء في منازلهم لمدة 14 يومًا بعد وصولهم. وفي المنزل، يُتوقع منهم مراقبة صحتهم وممارسة التباعد الاجتماعي. ينصح أي مسافر يعاني من أعراض الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس بالاتصال بمقدم الخدمة وإخباره بأعراضه وتاريخ سفره.

تحقق من معلومات COVID-19 CDC لصفحة الويب للسفر - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> للحصول على أحدث التوصيات.

## 10. ما الذي يجب أن أعرفه عن إغلاق المدارس والأعمال؟

نظرًا لوجود الدليل على انتشار مرض COVID-19 في المجتمع، قام مسؤول الصحة في مقاطعة لوس أنجلوس ومحافظ كاليفورنيا بإغلاق الأعمال غير الضرورية حيث تتواصل أعداد كبيرة من الناس بشكل وثيق للمساعدة في إبطاء انتشار المرض. يشمل هذا الأنشطة التجارية ودور السينما وساحات المناسبات والحانات والنوادي الليلية وصالات الألعاب الرياضية وممرات البولينغ والأروقة والملاعب وصالونات الشعر والأظافر ومتاجر البيع بالتجزئة غير الضرورية ومراكز التسوق الداخلية وغيرها. بالإضافة إلى ذلك، تقتصر المطاعم وغيرها من مرافق تقديم الطعام على التوصيل أو الاستلام أو الطلب من السيارة بدون وجود خدمة في الموقع.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

ستظل الخدمات الأساسية قيد التشغيل، مثل وسائل النقل العام ومحلات البقالة وومنشآت المعيشة الجماعية ومرافق الرعاية الصحية. راجع (الأسئلة الشائعة الخاصة بالبقاء أكثر أماناً في المنزل للأعمال التجارية) [Safer at Home Frequently Asked Questions for Businesses](#) للحصول على تفاصيل إضافية حول الأعمال التي تظل مفتوحة.

تشجع الصحة العامة المنظمات والمدارس على تقديم الخدمات الحيوية إذا تم تخفيض العمليات في الموقع مؤقتاً. تحدث مع مدرسة أطفالك أو مركز الحضارة للتعرف على خطة عمليات الطوارئ الخاصة بهم والاستعداد مسبقاً لترتيبات رعاية الأطفال البديلة المحتملة. تحدث أيضاً مع أصحاب العمل وتعرف على ما قد يُطلب منك القيام به إذا كان هناك عمليات إغلاق أو عمليات مخفضة في موقع عملك.

## 11. ماذا يمكنني أن أفعل إذا شعرت بالضغط النفسي بشأن COVID-19؟

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن تفشي مرض معدٍ، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات الضغط النفسي. من المهم أن تعتني بصحتك الجسدية والنفسية. للحصول على نصائح حول ما يمكنك القيام به للمساعدة في التأقلم، اقرأ "التعامل مع الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية" ("Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks") على الموقع الإلكتروني التابع لإدارة الصحة العامة. للحصول على المساعدة، اتصل بمركز الوصول إلى مركز الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم (800) 854-7771 أو اتصل على 2-1-1.

## 12. ماذا أفعل إذا شعرت بمضايقة أو تمييز ضدي؟

تلتزم المقاطعة بضمان معاملة جميع السكان المتأثرين بمرض COVID-19 باحترام وتعاطف وأنا جميعاً نفصل الحقائق عن الخوف والحذر من التمييز. إن تفشي المرض ليس عذراً لنشر العنصرية والتمييز. إذا كنت تتعرض للمضايقة أو تعاني من التمييز على أساس العرق أو بلد المنشأ أو هويات أخرى، فيجب عليك الإبلاغ عنها. تأخذ 2-1-1 بلاغات (عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت) عن جرائم الكراهية وأفعال الكراهية وحوادث البلطجة التي وقعت داخل مقاطعة لوس أنجلوس بغض النظر عما إذا كان قد تم ارتكاب الجريمة أم لا. اتصل على 2-1-1 أو قم بتقديم بلاغ عبر الإنترنت على: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

## 13. ما الذي يجب عليّ أيضاً فعله؟

- عليك إيجاد عن مقدم رعاية صحية إذا لم يكن لديك واحد بالفعل.
- قم بتحديث عدة الطوارئ الخاصة بك بالطعام والإمدادات حتى تستمر 14 يوماً في حالة الحاجة إلى الحجر الصحي. من المهم أن تكون مستعداً كما تفعل في أي حالة طوارئ أخرى.
- تحقق دائماً مع المصادر الموثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.
  - مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (مقاطعة - LACDPH)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
    - ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
      - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
      - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC الوطنية)
        - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
        - منظمة الصحة العالمية (WHO العالمية)
          - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

إذا كان لديك أسئلة وتود التحدث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 2-1-1